

## JANVIER

### **Formation : couture. Séance inscription et information**

Lundi 14 – 9h à 11h – Maison du Monde  
Présentation du cours débutantes et de l'atelier couture.  
Apprenez à manier une machine à coudre et à réaliser un projet.  
6 séances débutantes, suivi de 6 séances atelier couture.

### **Formation : couture débutantes**

Lundis 21, 28 – 9h à 11h – Combles Maison du Monde  
Payable à l'avance. Fr. 60.- les 6 séances (janvier et février).  
**Délai d'inscription** : 15 janvier

### **Biscuits orientaux**

Jeudi 17 – 19h – Cafétéria Maison du Monde  
Préparons et dégustons ensemble de délicieuses pâtisseries orientales.

## FÉVRIER

### **Soirée tricot et broderie**

Lundi 4 – 19h – Maison du Monde  
Initiation au tricot et à la broderie avec Monique et l'Association Passoua. Possibilité de poursuivre ces activités en dehors de Pluri-Elles. Matériel fourni.

### **Formation : couture débutantes (suite)**

Lundis 4, 11, 18, 25 – 9h à 11h – Combles Maison du Monde

### **Assemblée générale Pluri-Elles**

Jeudi 21 – 19h – Maison du Monde

## MARS

### **Journée internationale droits des Femmes**

Vendredi 8 – 18h – Maison du Monde  
Projection du film L'Ordre Divin de Petra Volpe. Le combat des femmes suisses pour leur droit de vote. Suivi d'une discussion sur les droits politiques des femmes dans le monde.

### **Formation : atelier couture**

Lundis 11, 18, 25 – 9h à 11h - Combles Maison du Monde  
Développement d'un projet personnel. Sur inscription, payable à l'avance. Fr.60.- pour 6 séances (mars, avril).

### **Soirée Yoga**

Jeudi 14 – 20h – Salle de gym Pavillon du Cinquantoux  
Venez vous faire du bien, réveiller votre corps tout en douceur. Tenue confortable. Matelas de gym ou linge.  
**Délai d'inscription** : 1 mars

## AVRIL

### **Le sport dans la ville**

Mardis 2, 9, 16 – 9h à 11h  
Marche et fitness en plein air. A lieu par tous les temps. Habits de sport et baskets. Pas adapté aux poussettes. Rendez-vous devant la Maison du Monde.

### **Rencontre de l'association Univers'Elles**

Mardi 16 – 17h30 – Rendez-vous Maison du Monde  
Avec visite de St-Maurice. Le transport est assuré par Pluri-Elles. **Délai d'inscription** : 9 avril

### **Formation : atelier couture (suite de mars)**

Lundis 1, 8, 15 – 9h à 11h – Combles Maison du Monde

## MAI

### **Formation : calcul et logique**

Vendredis 3, 10, 17, 25 – 9h à 11h – Maison du Monde  
Apprendre les chiffres, les opérations, les poids et les mesures. Utiliser les billets, profiter des soldes, utiliser la logique pour résoudre des problèmes.  
Payable à l'avance Fr. 40.- les 4 séances.  
**Délai d'inscription** : 22 avril 2019

### **Souper Al Iftar**

Vendredi 17 – 20h – Maison du Monde  
Invitation par les femmes musulmanes à la nuit tombée.  
Ouvert à toutes et à tous.

## JUIN

### **Comment trier ses déchets et payer moins**

Vendredi 7 – 13h45 à 16h – Rdv Maison du Monde  
Visite de la déchèterie suivie d'un atelier.  
Ouvert à tout le monde.

### **Formation : utiliser mon smartphone**

Samedis 8, 15 – 9h à 11h – Maison du Monde  
Apprendre à utiliser internet et les e-mails sur portable, connaître les procédures de sécurité.  
Conditions : niveau de français A2 minimum, venir avec son smartphone. Payable à l'avance (Fr. 20 .- les 2 séances).  
**Délai d'inscription** : 29 mai

### **Participation à la Fugue chablaisienne**

Dimanche 16 – 10h à 17h – Départ Maison du Monde  
Visitez le Chablais à vélo, trotinette, roller, etc. sur un parcours sécurisé. Ouvert aux enfants et aux hommes. Possibilité de se restaurer en route ou prendre pique-nique et boissons. Plus d'infos : www.la-fugue.ch

### **Le sport dans la ville**

Mercredi 12 – 9h à 11h  
Marche et fitness en plein air. A lieu par tous les temps. Habits de sport et baskets. Pas adapté aux poussettes. Rendez-vous devant la Maison du Monde.

## AOÛT

### **Participation à la Montheysanne**

Dimanche 25 – Détails communiqués plus tard  
Venez courir pour les femmes affectées par le cancer.  
Possibilité de participer en groupe à la course.  
Plus d'infos : www.lamontheysanne.ch  
**Délai d'inscription auprès de Pluri-Elles** : 15 mai 2019

## SEPTEMBRE

### **Formation: vocabulaire conduite automobile**

Vendredis 7, 14, 21, 28 – 14h à 16h – Maison du Monde  
Apprendre les mots nécessaires pour répondre aux questions de l'examen théorique de conduite.  
Payable à l'avance Fr. 70.- les 7 séances.  
**Délai inscription** : 26 août

### **Découverte du corps féminin**

Mardi 10 – 19h – Maison du Monde  
Avec Madame Fabienne Rime, sage-femme indépendante.

### **Soirée bien-être - Santé par le Toucher**

Jeudi 24 – 19h – Maison du Monde  
Equilibration de vos méridiens pour un bien-être physique, émotionnel et mental. Séances individuelles.  
**Délai d'inscription** : 5 septembre

## OCTOBRE

### **Formation: vocabulaire conduite automobile (suite)**

Vendredis 4, 11, 18 – 14h à 16h – Maison du Monde

### **Cueillette de châtaignes et brisolée**

Mardi 8 et jeudi 10 – 9h et 19h  
La brisolée, un repas simple et délicieux à déguster en famille !  
**Cueillette le mardi 8.10** à 9h00. Rendez-vous devant la gare CFF. Inscription par téléphone pour la cueillette jusqu'au 7 octobre.  
**Brisolée le 10.10** à la Maison du Monde à 19h. Hommes et enfants bienvenus.

## NOVEMBRE

### **Atelier Recherche d'emploi/Marketing de soi**

Détails communiqués plus tard  
Connaître ses compétences, mettre en valeur son expérience, faire apprécier ses qualités, se préparer à un entretien d'embauche. 1ère séance gratuite, suivie de deux ateliers pratiques, sur inscription, payants (fr. 20.- les deux séances). Hommes bienvenus.  
**Conditions** : niveau de français A2 ou B1 minimum.

### **Contrat de bail en Suisse**

Samedi 16 – 14h à 17h – Maison du Monde  
Vous pensez déménager : comment faire ? Droits et devoirs des locataires. Avec exemple d'état des lieux. Hommes bienvenus.  
**Délai inscription** : 14 novembre

### **Un plat, un pays**

Jeudi 28 – 19h – Maison du Monde  
Présentation du Maroc avec tajine au poisson.

## DÉCEMBRE

### **Saint-Nicolas pour les enfants**

Mercredi 4 – 14h à 16h – Maison du Monde  
Les enfants de Pluri-Elles fêtent la Saint Nicolas.

### **Visite Centre information et Orientation (CIO)**

Jeudi 5 – 14h à 16h – Rendez-vous devant la Coop  
Ce centre dispose des éléments utiles pour faire des choix professionnels ou d'études. Hommes bienvenus.  
**Délai d'inscription** : 29 novembre

